SPORUL DE CALITATE ÎN OBȚINEREA PERFORMANȚEI IMPLICĂ SPRIJINUL CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE

Cercetarea științifică și medicina sportivă sînt chemate să-și sporească contribuția la găsirea celor mai adecvate căi și mijloace de susținere și dirijare – pe baze obiective – a capacității de efort, la stabilirea pe baze științifice a indicatorilor cantitativi și calitativi optimi ai antrenamentelor pe niveluri de pregătire, sex și vîrstă, la pregătirea psihologică a sportivilor pentru concurs, la dobindirea și dirijarea formei sportive.

(DIN REZOLUȚIA CONFERINȚEI PE ȚARĂ A MIȘCĂRII SPORTIVE)

Canotajul feminin este una dintre disciplinele care au prilejuit sportului românesc izbinzi de răsunet in ultimii ani. Bled 1979 — Moscova 1980 — München 1981, iată un traseu pe care sportul vîslelor și al ramelor din țara noastră a colecționat o veritabilă salbă de medalii, ducind flotila românească pe locul III în lume.

Fără îndoială, la obținerea acestor succese au contribuit în egală măsură valoroasele noastre canotoare și colectivul de tehnicieni care le-a pregătit. Dar nici un moment nu putem ignora **aportul tot mai substanțial pe care cercetarea științifică l-a adus la creșterea performanței** în canotajul feminin.

Prima **echipă multidisciplinară** creată în cadrul Centrului de cercetări științifice al C.N.E.F.S. este direct legată de activitatea ramerelor și vîslașelor noastre. De aproximativ șase ani, un colectiv puternic de specialiști din mai multe domenii a urmărit îndeaproape marea acțiune de selecție inițiată de federația de specialitate, ca și pregătirile sportivelor fruntașe. Munca acestor oameni devotați, pasionați, este adesea foarte interesantă.

Desigur, vă veți intreba, cu ce se ocupă acești „făuritori din umbră" ai performanței? Cercetătorul metodolog, profesorul **Corneliu Răduț**, care este și responsabilul acestei veritabile brigăzi mobile, ne introduce in „secretele" colaboratorilor săi.

— Echipa noastră este multidisciplinară. Cuprinde biochimiști **(Cornel Tatu)**, fiziologi **(Ileana Militaru)**, biomotriști **(Ilie Stupineanu, Pierre Hillerin, Vladimir Schor)**, psihologi **(Maria Șerban)**, ingineri electroniști **(Dorin Constantinescu)**, ingineri mecanici **(Dumitru Popescu)** și chiar un matematician **(Dumitra Negoiță)**. Ce fac acești oameni? Ei disecă pur și simplu potențialul individului și acțiunea de pregătire în sute de parametri și pe baza datelor prelucrate ei sugerează colectivului de antrenori: „unde stăm bine", „unde stăm rău", ii ajută să obiectivizeze procesul de pregătire.

— Cum se traduce acest sprijin, practic?

— În anul 1981, de pildă, echipa noastră a furnizat colectivului de tehnicieni 12 buletine lunare. Prin investigațiile pe plan biochimic, fiziologic, biomotric am obținut o serie de date pe temeiul cărora antrenorii au putut dirija un efort extrem de complex. Mai concret, la această oră atît pregătirea pe apă, cît și cea pe uscat nu se mai desfășoară la voia intîmplării, după ideile empirice sau experiența unuia sau altuia dintre antrenori; sînt folosite o serie de date standardizate în funcție de cerințele antrenamentului modern. Individualizarea pregătirii se face prin comparații cu datele pe care le-am înregistrat în anii precedenți și în funcție de acestea putem constata progresul sau regresul fiecăruia dintre subiecți.

I-am urmărit „la lucru" pe componenții echipei, încercind să aflăm cu ce ajută fiecare, concret, pregătirea canotoarelor. Biochimistul **Cornel Tatu**, de pildă, urmărea alergarea pe uscat. Prin datele furnizate de el, antrenorii inregistrau tempo-ul de alergare in zona anaerobă și de cite ori era cazul il corectau, în plus sau in minus. Pe **Pierre Hillerin** l-am observat confruntind și interpretind datele furnizate de „simulatorul de canotaj", un aparat confecționat prin mijloace proprii de inginerii echipei. Ce face acest simulator? Subiectul cercetat simulează efortul specific depus in barcă, iar specialiștii interpretează datele energiei pe care individul o exteriorizează în timpul cît durează o cursă. **Ileana Militaru**, care efectuează teste lunare, iți poate spune cu mare precizie care este starea biologică a sportivului și cît de mare este prețul efortului depus, iar **Maria Șerban** le poate oferi antrenorilor date despre capacitatea sistemului nervos, despre tensiunea psihică a sportivelor și, ca o incununare a muncii sale, fișe individuale ale fiecărei canotoare.

Adrian VASILIU

La inceputul sezonului sportiv aeronautic

„ASCENDENȚA" PLANORISMULUI TREBUIE MENȚINUTĂ!

Cu o evoluție ascendentă, planorismul ne-a adus în sezonul trecut satisfacția unor rezultate bune. Comportarea meritorie la Concursul internațional al țărilor socialiste (competiție de talia unui campionat european) și intiietatea obținută în întrecerile balcanice confirmă nivelul valoric al planoriștilor noștri.

De la inceput, trebuie subliniat că aceste rezultate se datoresc în egală măsură atît sportivilor cît și celor care se ocupă de pregătirea lor. Firește, colectivul de antrenori a avut rolul hotăritor. Printr-o împărțire echilibrată a răspunderilor, antrenorul coordonator ing. **Nicolae Conțu**, împreună cu **Viorel Cișmaș, Mironel Dimovici** și „veteranul" **Gheorghe Georgescu** au reușit să acopere în mod eficient întreaga activitate de pregătire, completați pe plan administrativ de comandantul de detașament **Gabriel Ioniță**. În ceea ce privește sportivii, în prim-plan se situează fetele: **Fernanda Jurcă** și **Elena Coțovanu**, care prin rezultatele obținute în concurs, și-au demonstrat valoarea. Dintre băieți, **Sergiu Sidon, Dorin Vlădescu, Nicolae Mihăiță, Marian Simion** au arătat reale posibilități. Aceasta ar fi, în linii mari, „zestrea" cu care planorismul intră în noul sezon de zbor.

Sport individual, planorismul solicită, totuși, spiritul de echipă din plin, căci în concurs, în luptă cu condițiile meteorologice, găsirea curenților ascendenți este o muncă în comun, care nu poate fi lăsată la dispoziția hazardului. La acest capitol au mai existat „scăpări", iar realizarea unor colective bine sudate este o cerință valabilă atît pentru fete cît și pentru băieți. O colaborare mai fructuoasă între **Fernanda Jurcă** și **Elena Coțovanu** ne-ar fi oferit satisfacția unor rezultate și mai bune, iar încadrarea lui **Nicolae Mihăiță** în ritmul coechipierilor nu ar fi adus decît un cîștig pentru toți. Ca structură, loturile actuale sînt echilibrate, între componenți neexistînd mari decalaje valorice, omogenizarea tactică fiind una dintre direcțiile care solicită toată atenția. Privind în perspectivă, trebuie relevat efortul de a asigura succesiunea, **Dorinela Ularu, Mariana Giurgiu, Mihai Rusu, Cristofor Emil** înscriindu-se printre pretendenții cu certe posibilități.

Planorismul a demarat promițător, sezonul viitor poate și trebuie să confirme evoluția sa ascendentă. Depinde de toți cei implicați în această activitate ca rezultatele să fie pe măsura așteptărilor.

Dinu COSTESCU

CARTE



O lucrare de 270 de pagini, ultima din suita cărților despre Olimpiadele de vară scrise de fiecare dată de ziariști sportivi, martori oculari ai evenimentelor. De această dată cartea despre „OLIMPIADA '80" de la Moscova ne este oferită de cel mai tînăr dintre autorii reportajelor olimpice, HORIA ALEXANDRESCU, redactor al ziarului **„Scînteia Tineretului"**.

Jurnalul de reporter olimpic la cea de a XXII-a ediție a Olimpiadelor de vară moderne, scris cu vervă, colorat și cu dragoste pentru sportivii români participanți la Olimpiada recordurilor, ne face să retrăim fiecare zi, fiecare oră, a celor 16 zile olimpice de pe stadioanele și din sălile Moscovei, cu ineditul și emoțiile fiecărui sport, fiecărei probe. Deși, desfășurat cronologic, reportajul lui Horia Alexandrescu este foarte variat și palpitant. El excelează în descrierea evoluțiilor Nadiei, în întrecerile de gimnastică feminină, în povestirea celebrei victorii a handbaliștilor noștri în întîlnirea cu partenerii lor sovietici sau în relatarea curselor Sandei Toma, lui Ivan Patzaichin și Toma Simionov pe apele Canalului Krilatskoe. Dar panorama olimpică desfășurată cu talent de fostul coleg al redactorilor de la ziarul „Sportul", la care a debutat, cuprinde scene din toate sporturile și eroi sportivi dintre cei mai diverși, astfel că lucrarea „Olimpiada '80", apărută, în condiții optime, în grija Editurii Sport-Turism, va rămîne ca un document prețios în bibliotecile tuturor iubitorilor de sport. Cartea este întregită de numeroase reușite fotografii (majoritatea aparținînd fotoreporterului ziarului „Sportul", **Dragoș Neagu**), ca și de rezultatele complete ale Olimpiadei '80. **(a.n.)**

★ ★ ★

Două exemple recente ne dau măsura pașilor înainte făcuți în literatura psihologică dedicată mediului sportiv. Să începem, politicoși, cu opera unui psiholog care a transferat experiența anilor petrecuți în loturile naționale într-un veritabil „manual de suflet" al antrenorului, să începem deci cu **MARIA ȘERBAN**, cunoscută militantă pentru cultivarea naturii umane în toate componentele sale. Volumul **«UMBRA» CAMPIONULUI"** (Editura Sport-Turism, 1982) este cea mai apropiată cercetare psihologică vizînd ridicarea performanțelor sportivului printr-un efect de ricoșeu, adică prin edificarea profilului afectiv al antrenorului, considerat ca făuritor nemijlocit de „ași ai sportului". Vizat aluziv încă din titlu, antrenorul este „forfecat", „disecat" în cuprins, în capitole a căror parcurgere și mai ales însușire ar trebui în mod logic să ducă — în rîndurile presupușilor lectori, firește în primul rînd antrenorii înșiși — nu numai la un proces de introspecție, din cînd în cînd oricum necesar în viață, ci și la cotituri, la corectări de comportament, al căror cîștig să se afle, ca și în finalul cărții, în creșterea rezistenței psihice a sportivilor, ca efect al autoeducării dascălului de sport. Fie ca lucrarea Mariei Șerban — doar aparent încărcată, impresie vizuală dată de numeroasele diagrame — să ajungă în miinile și mai ales la inima fiecărui antrenor și atunci vom avea o cîtime de garanție că ceva se va schimba în ambianța pregătirii campionului, dar și în rezultatele sale. Cel de al doilea volum pe care il menționăm este **„COMPORTAMENTUL LA VOLAN"** (Editura medicală, 1982), datorat doctorului în psihologie **CONSTANTIN DORU BLAJ**, o adevărată monografie psihologică rutieră, sinteză a cunoștințelor moderne (și mondiale) în acest domeniu. Cartea (grafic foarte îngrijit prezentată), autorul, conducător al laboratoarelor de psihologie din cadrul Ministerului Transporturilor și Telecomunicațiilor ne ajută să înțelegem că manevrarea unui automobil nu este o simplă operație mecanică, implicînd o mînă pe volan și un picior pe accelerator (cum adesea gîndesc șoferii amatori), ci un sistem complex înglobînd „om-mașină-mediu". Avem în față, fără îndoială, o lucrare științifică, dar cititorul cultivat dublat de conducătorul-auto va găsi în ea suficiente motive de satisfacție intelectuală, urmărind o nouă dimensionare a omului modern, cu efecte practice imediate în ameliorarea securității circulației rutiere. În domeniul automobilismului „cunoașterea de sine", se știe, valorează cît reflexele... **(vib)**

RADIO

Radioul a inițiat o nouă rubrică, deosebit de interesantă și de mare audiență: **„La sugestia dv.!"** Seara, între orele 21 și 22, un invitat, un ascultător dintre noi, cei mulți, sugerează redactorului să compună acea emisiune de o oră. Marți, **Viorel Popescu**, realizatorul emisiunii, l-a avut ca invitat pe prof. univ. **Ioan Kunst-Ghermănescu**, rectorul I.E.F.S. și președintele F. R. Handbal. Sub semnul lui **„mens sana in corpore sano"**, fostul sportiv și actualul tehnician de elită a solicitat — și radioul i-a îndeplinit prompt dorințele — o seamă de foști sportivi, realizați astăzi pe tărîmul artei. Așa i-am putut asculta pe fostul fotbalist **Sonny Niculescu** cîntînd la violoncel din Beethoven, pe **Carmen Stănescu** — maestră a sportului la tir — redînd replici din „O femeie cu bani", pe **Marcel Roșca** și pe **Ștefan Tapalagă**, primul fost trăgător, cel de al doilea fostă vedetă a planșei de scrimă, cîntînd, pe profesorii de educație fizică **Dan Spătaru** — interpretînd muzică populară, și **Silviu Stănculescu** — recitînd. Și ne-a mai prilejuit întîlnirea cu cărturarul **Ion Dodu Bălan**, care a vorbit despre necesitatea stringentă a omului modern de a ține seama întru totul de dictonul lui Juvenal, **„mens sana in corpore sano"**. Dar mai ales ne-a creat privilegiul de a reasculta vocea de-o blîndețe întruchipată a maestrului **Mihail Sadoveanu** (fost președinte al F. R. Șah) spunînd „povestea șahului"...

T. V.

Ceea ce detașează sportul de celelalte arte ale spectacolului este tocmai imprevizibilul, părăsirea oricărei trame prealabile, urmarea unui curs care nu seamănă cu nici un scenariu și adesea nici măcar cu pronosticurile sau așa-numitele „calcule ale hîrtiei". Cine ar mai sta să urmărească un meci de box cu finalul dinainte hotărît? Ca să nu mai vorbim de fotbal. Iată de ce recomandăm telespectatorilor să nu se mai ia după comentatorii prea grăbiți, care cred că la 3—1 un meci este încheiat și trec prematur la calcularea presupuselor puncte în clasament. În ultimele 10 minute ale partidei, S. C. Bacău a găsit puterea să egaleze. Cine ar mai fi crezut că după 0—3, Bayern mai poate marca 3 goluri la Sofia? Dar că Steaua va pierde victoria la Craiova în ultimul minut de joc? Frumusețea și imprevizibilul spectacolului sportiv trebuie să ne facă mai prudenți în aprecieri...